



1月 献立表



令和5年度
京田辺市学校給食委員会

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
11 木	【正月献立1】 牛乳 ごはん 京風雑煮 ごまめ 紅白なます	ぎゅうにゅう、しろみそ、たづくり	こめ、にこみもち、さといも、さとう、ごま	しょうが、だいこん、みずな、きんとき、にんじん、だいこん、にんじん	さけ、みりん、だしこんぶ、だしかつお、しょうゆ、しお、す	560 kcal 18.9 g
12 金	【正月献立2】 牛乳 ごはん ぶりの照り焼き風 煮しめ	ぎゅうにゅう、ぶり、ちくわ	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、ごま	こんにゃく、ごぼう、ほししいたけ、にんじん、れんこん、さやいんげん	しょうゆ、みりん、だしこんぶ、だしかつお	672 kcal 24.0 g
15 月	【小正月献立】 牛乳 あずきごはん えび芋と大根の煮物 こまつなのごま酢和え	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ささみフレーク	こめ、あずき、あぶら、えびいも、さとう、ごま	だいこん、にんじん、こんにゃく、キャベツ、こまつな	しお、しょうゆ、す	577 kcal 23.1 g
16 火	牛乳 ごはん さけのチリソース 卵ときのこのスープ	ぎゅうにゅう、さけ(魚)、たまご	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、ごまあぶら	たまねぎ、しろねぎ、にんにく、にんじん、しめじ、えのきたけ、チンゲンサイ	さけ、トマトケチャップ、しょうゆ、トウバンジャン、しお、こしょう、だしかつお	590 kcal 24.8 g
17 水	【おむすびの日献立】 牛乳 手巻きおにぎり かす汁	ぎゅうにゅう、ちくわ、ウインナー、ツナ、のり、ぶたにく、あぶらあげ、いっきゅうみそ	こめ、ノンエッグマヨネーズ、あぶら、さけかす	レモンかじゅう、こんにゃく、だいこん、にんじん、ごぼう、あおねぎ	しょうゆ、みりん、だしじゃこ	597 kcal 27.2 g
18 木	【いい菌の日献立】 牛乳 麦入りごはん チキンカレー ひじきのかみかみサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく、スキムミルク、チーズ、ひじき	こめ、おむぎ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、はちみつ、さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、りんご、れんこん、ホールコーン	しお、こしょう、ワイン、ガーリックパウダー、オールスパイス、カレーコ、トマトケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、とりからスープ、す	678 kcal 24.2 g
19 金	【食育の日こんだて】 牛乳 食パン お茶ジャム 皮ごと冬野菜のスープ煮 ツナとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく、ツナ	しょくパン、れんにゅう、さとう、あぶら、ノンエッグマヨネーズ	ぎょくろ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、はくさい、ホールコーン、キャベツ	ジャム、ベクチン、しお、こしょう、しょうゆ、とりからスープ	612 kcal 27.5 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
22 月	【食物繊維】 牛乳 きんぴらごはん きくらげと春雨のスープ 切干大根とツナのサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、とりにく、ツナ	こめ、おむぎ、あぶら、さとう、りよくとうはるさめ	にんじん、ごぼう、きくらげ、チンゲンサイ、たまねぎ、きりぼしだいこん、みずな、レモンかじゅう	さけ、しょうゆ、だしこんぶ、みりん、しお、こしょう、だしかつお、す	573 kcal 21.0 g
23 火	【カルシウム】 牛乳 ごはん わかさぎの磯辺揚げ かみなり汁 昆布和え	ぎゅうにゅう、わかさぎ、あおのり、とうふ、ちくわ、いっきゅうみそ、こんぶ	こめ、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら	こんにゃく、にんじん、ほししいたけ、あおねぎ、こまつな、キャベツ	しお、さけ、だしじゃこ、しょうゆ	598 kcal 24.0 g
24 水	【ビタミンC】 牛乳 Cクレットピラフ キャベツのスープ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、ロースハム	こめ、あぶら、ノンエッグマヨネーズ	みかんジュース、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(水煮)、ピーマン、チンゲンサイ、キャベツ、ホールコーン、ブロッコリー	しょうゆ、ワイン、しお、こしょう、とりからスープ	590 kcal 24.1 g
25 木	【鉄】 牛乳 ごはん かつおの黒潮ソースあえ 吉野汁 ごま和え	ぎゅうにゅう、かつお、あつあげ、とりにく	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、ごま	しょうが、ねりうめ、はくさい、にんじん、あおねぎ、もやし、ほうれんそう	さけ、しょうゆ、みりん、しお、こしょう、だしかつお	626 kcal 28.3 g
26 金	【減塩】 牛乳 ごはん カレー肉じゃが チンゲンサイの磯香和え	ぎゅうにゅう、ぶたにく、のり	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、さやいんげん、チンゲンサイ、はくさい	しょうゆ、みりん、カレーこ	586 kcal 21.8 g
29 月	牛乳 ごはん マーボー豆腐 やみつきキャベツ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、しお、こんぶ	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、かたくりこ	にんじん、たまねぎ、しょうが、しろねぎ、にんにく、キャベツ	トウバンジャン、こしょう、しょうゆ	601 kcal 25.6 g
30 火	牛乳 ごはん さばの竜田揚げ 豚汁 白菜の浅漬け	ぎゅうにゅう、さば、ぶたにく、いっきゅうみそ	こめ、かたくりこ、あぶら、じゃがいも	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ごぼう、あおねぎ、はくさい	さけ、しょうゆ、だしじゃこ	679 kcal 26.7 g
31 水	牛乳 わかめごはん ちゃんぽん 大根のナムル	ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、ささみフレーク	こめ、ちゃんぽんめん、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら、さとう	はくさい、にんじん、もやし、きくらげ、チンゲンサイ、だいこん	わかめごはんのもと、しお、こしょう、しょうゆ、とりからスープ、ポークスープ、す	619 kcal 26.4 g



★給食レシビ紹介★
QRコードを読み取って下さい。
ご家庭でも作ってみたいと、給食レシビのページが見られます。



☆今月の献立について☆

11日(木)正月献立1 ……京風雑煮、紅白なます、ごまめ
 12日(金)正月献立2 ……ぶりの照り焼き風、煮しめ
 15日(月)小正月献立 ……あずきごはん
 17日(水)おむすびの日献立 ……手巻きおにぎり
 『おむすびの日』とは、1995年(平成7年)1月17日(火)に発生した阪神・淡路大震災(兵庫県南部地震)で、被災地に「おむすび」が届けられた温かい心の象徴として記念日とされました。

18日(木)いい菌の日献立 ……ひじきのかみかみサラダ
 19日(金)食育の日献立 ……お茶ジャム

★きせつのかおり★

わかさぎ ぶり あずき 正月だいこん だいこん ごぼう
 れんこん 金時にんじん 水菜 はくさい のり りんご えび芋

☆地産地消給食☆

今月の「米(ヒノヒカリ)」「えび芋」「正月大根」「水菜」「大根」「小松菜」「青ねぎ」「白菜」「キャベツ」「ほうれん草」「玉露」「休みそ」「白みそ」「しょうが」は、京田辺市産のものを使う予定です。

【保護者の皆様へ】給食費への補助金について

昨今の急激な物価高騰により学校給食の食材調達にも影響が及んでおり、従来の給食費(245円)では、安定的な給食提供が困難な状況のため、7月にお知らせしましたとおり学校給食費を270円に改定しました。なお、令和5年度は学校給食費改定分(25円)を市教育委員会が補助しておりますので、保護者の皆さまが負担する学校給食費徴収額に変わりはありません。

☆行事、食材等の事情により、献立を変更することがあります。

～給食週間～

1月22日(月)～1月26日(金)は給食週間です!

今年度のテーマは「**栄養素のはたらきをぎよくろマンと一緒に学ぼう!**」です。
 私たちが毎日元気に過ごすためには栄養素をバランスよくとることが大切です。
 そこで今年は、特に気を付けたい 5つの栄養素 についてぎよくろマンと学びます!

食物繊維

体の中をきれいにしたり、肥満や虫歯予防のはたらきがあります。

ごぼう 大麦
きくらげ 切り干し大根

カルシウム

骨や歯を丈夫にします。たんぱく質や、ビタミンD、マグネシウムととることで吸収がよくなります。

わかさぎ 小松菜
豆腐 牛乳

ビタミンC

皮ふや歯ぐきを強くします。また風邪などの感染症予防のはたらきがあります。

みかん ブロッコリー
キャベツ チンゲン菜

鉄

血液を作る材料のひとつです。たんぱく質やビタミンCととることで吸収がよくなります。

かつお 厚揚げ
ほうれん草

減塩

塩はとりすぎると高血圧症になりやすいといわれています。うす味に慣れることが大切です。

スパイスや海苔やだしのお味をいかして、おいしく減塩しています。

